

重度凍結肩（四十肩・五十肩）でお困りの方へ

・凍結肩（とうけつかた）とは・・・？

- ✓ 四十肩・五十肩の事をさし、肩関節の**強い痛みと硬さ**が特徴です。
- ✓ 原因は、肩関節に炎症が生じることによります。
- ✓ 特に肩関節が動きが悪くなる状態を**重度凍結肩**と呼びます。



・凍結肩（とうけつかた）の自然経過は・・・？

炎症期と**拘縮期**と**回復期**の3段階で進んでいきます。

- ①**炎症期**・・・耐え難い痛みで肩が動かさせません。夜の痛み・何もしなくても痛いのが特徴的です。
- ②**拘縮期**・・・痛みは消えますが、肩が動かなくなります。
- ③**回復期**・・・徐々に肩関節の可動域が改善していきます。

自然回復するまでに**数か月から数年間**かかります。

・凍結肩（とうけつかた）の治療は・・・？

一般的には安静、鎮痛薬の内服、痛み止めの注射、リハビリ治療になります。



しかし、一般的な治療を続けても症状は変わらず、日常生活や仕事に非常に支障が出ている方も多いかと思えます。

少しでも症状の改善を早めるための治療として

当院では凍結肩でお困りの方に
外来で頸椎神経根ブロック下肩関節授動術を行っています

“サイレントマニピュレーション”とも言われます

- (治療法) ①超音波を用いて安全に頸椎神経根をブロック麻酔します。肩関節は麻酔され感覚も無くなります。麻酔は個人差もありますが約8時間ほど効きます。



- ②麻酔して約15分後にゆっくり肩関節をストレッチします。このストレッチで関節内の硬くなった部分を剥がして行きます(麻酔によりほとんど痛みは感じません、突っ張り感などは多少残ります)。

- ③翌日から肩を動かすリハビリを積極的に行います。

この施術の目的は痛みの原因と考える微細な炎症血管を破綻させること、硬さの原因となっている関節内の膜に切れ目を入れることです。

・この治療の良い点(メリット)

- ✓ 超音波を用いて麻酔をするので安全です。
- ✓ 外来にて2時間程度の治療で済みます(帰宅時の車の運転は避けてもらっています)。
- ✓ 翌日からリハビリ治療を行うことで大きな可動域改善が期待できます。

Q1. 拘縮肩とは？

- 肩関節の袋(関節包)が硬く、小さくなる病気で、痛みを伴いどんどん硬くなって肩の動きの制限を出します。40肩50肩と一般的に呼ばれてきました。一番硬い時期が終わると回復してきます。



➤ 3つの時期があります

➤ 炎症期

夜間痛や安静痛があり夜中に何度も目覚める状態

治療:注射や内服で痛みのコントロール

➤ 拘縮期

夜間痛や安静痛がおさまるが肩の動きが非常に制限される状態

治療:リハビリテーションで肩の機能改善

➤ 回復期

前挙げから徐々に回復してきます。

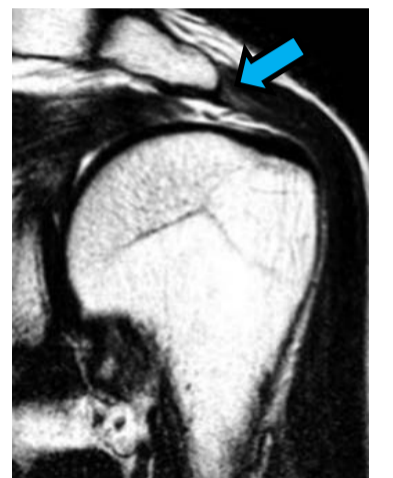
Q2. 他の病気を考える必要は？画像検査の必要性は？

- レントゲン、CT:石灰性腱板炎、変形性肩関節症、骨折などの外傷を否定するために施行します。
- 診察とレントゲンなどで左の病気が否定的で、前挙げ100度以下、外旋10度以下、結帯動作が殿部以下なら、まず関節包の拘縮が原因といえます。(JBJS 2015)



外旋の制限

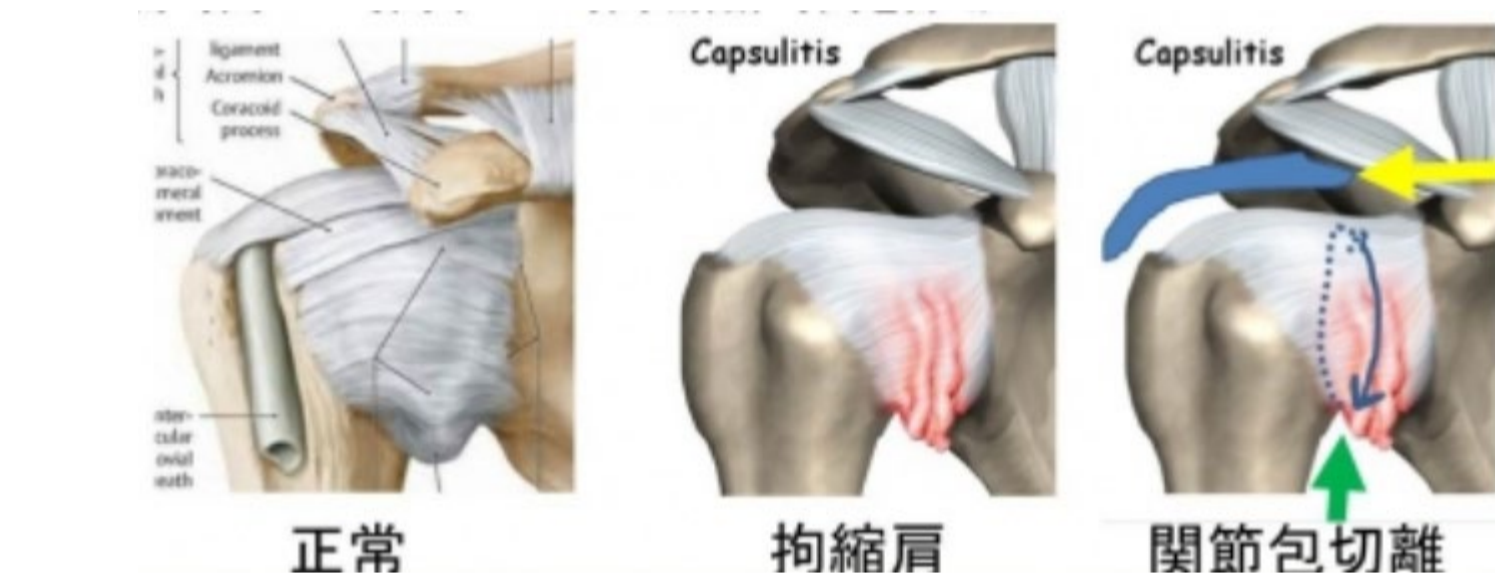
- 可動域制限が上記よりも軽度である場合、腱板断裂などが合併している可能性もあり、症状次第でMRI検査、超音波検査などを検討します。



MRIでの腱板断裂(矢印)

Q3. 手術が必要な場合は？

- 原則、初診から6ヶ月間は保存治療(手術以外の治療)を行います。投薬や注射、リハビリなどの適切な保存療法を継続して行っても痛みや脱力などの症状が改善しない場合に手術治療が検討されます。



〈実際の手術風景〉



〈手術翌日の傷の状態〉

全身麻酔 = 手術室に向かう前に、病棟で点滴を留置します。

手術室で点滴から薬をいれて眠った状態で手術を行います。

腕神経ブロック = 全身麻酔に加えて、首の付け根にブロック注射をして肩から腕にいく神経を麻酔します。(右写真参考) このブロックにより、最も痛みの感じる術後12時間はほとんど痛みを感じることはありません。

持続皮下注射 = 鎮痛剤を持続的に皮下に注入(専用のキットがあります)することで術後24時間の痛みを緩和します。

痛み止め = 退院まで食後と寝る前に鎮痛薬を内服します。さらに痛みが強い場合は筋肉注射や坐薬を追加します。



神経ブロック(超音波併用)

- 比較的拘縮の軽度な場合はメスを入れずに動きを出す、神経ブロック下、非観血的授動術も選択肢となります。

Q4. 入院期間は？

- 通常、1泊2日入院、もしくは日帰り手術です。

Q5. 退院後の生活は？装具は使用するの？

- 術後1カ月は術前と比べて大きく可動域の改善は認められません、肩周囲筋が硬くなっているためです。
- リハビリで筋肉が緩み始める術後1カ月ころから徐々に改善してきます。

- 装具使用は一般的に行いません。

Q6. 仕事復帰やスポーツ復帰の時期は？

➤ 仕事復帰に関して

術後約1ヶ月間はある程度の痛みを伴います。デスクワークであれば、退院後すぐに許可しておりますが、注意を要します。軽作業から重労働の場合は、職場や社会環境により異なりますので仕事復帰の時期に関しては医師と相談してください。

➤ スポーツ復帰に関して

年齢や断裂形態、筋力、競技種目、術後の回復具合により異なりますが、スポーツ復帰はおおむね1~2ヶ月以降が目安です。医師や理学療法士と相談して段階的に復帰を目指します。